

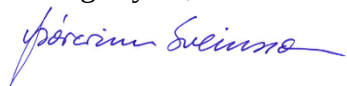
AUGLÝSING EFTIR ÞÁTTTAKENDUM**Tengsl þjálfunarálags, álagsmeiðsla og blóðpróteina meðal hlaupara á Íslandi**

Auglýst er eftir hlaupurum til að taka þátt í ofan nefndri rannsókn. Hún hefur það markmið að afla þekkingar sem nýtist til að bæta forvarnir gegn ofþjálfun, álagmeiðslum og brottfalli meðal þeirra sem stunda hlaup. Þátttakendur geta verið af öllum kynjum og þurfa að vera 18 ára eða eldri. Þeir þurfa að stunda hlaup reglulega sér til skemmtunar og heilsuræktar, og að stefna á a.m.k. þrjár hlaupa æfingar í hverri viku, eða 15 km hlaup á viku eða meira, næstu fjóra mánuði. Einnig þurfa þeir að stefna á þátttöku í almennings hlaupum eins og Reykjavíkurmaraþoni, í 5 km eða lengri vegalengd. Þátttakendur eru þó engan veginn skuldbundnir til slíkrar þátttöku í almennings hlaupum; einungis að þeir hafi sett sér það markmið. Þátttakan í rannsókninni felst í að svara nokkrum spurningum vikulega rafrænt í tölvu eða snjalltæki, sem tekur um 5-8 mín í hvert skipti, og mæta á fjögurra vikna fresti í blóðsýnatöku í Læknagarði í Vatnsmýrinni – eða alls fimm sinnum í blóðsýnatöku. Rannsóknin stendur yfir frá 1. maí til 1. september 2022. Þú getur smellt hér <https://uni.hi.is/thorasve/2022/05/05/tengsl-thjalfunaralags-alagsmeidsla-og-blodproteina-medal-hlaupara-a-islandi/> til fá nánari upplýsingar um rannsóknina og taka þátt í henni. Hlauparar og umsjónarmenn hlaupahópa eru hvattir til að deila þessari auglýsingu inn á þá samfélagsmiðla sem þeirra hlaupahópur, eða hlaupasamfélag, notar.

Ábyrgðarmaður rannsóknarinnar er Þórarinn Sveinsson, prófessor við Námsbraut í sjúkrabjálfun á Heilbrigðisvísindasviði Háskóla Íslands, Stapa, Hringbraut 31, 101 Reykjavík, sími: 848-0554; thorasve@hi.is. Hildur Una Gísladóttir og Lúðvík Már Matthíasson, meistaranemar í sjúkrabjálfun við HÍ, eru einnig rannsakendur í verkefninu en meistaraverkefni þeirra er hluti af þessari rannsókn.

Ef þú hefur spurningar um rétt þinn sem þátttakandi í vísindarannsókn eða vilt hætta þátttöku í rannsókninni getur þú snúið þér til Vísindasiðanefndar, Borgartúni 21, 105 Reykjavík. Sími: 551-7100, fax: 551-1444, tölvupóstur: vsni@vsni.is.

Virðingarfyllst,



Þórarinn Sveinsson, prófessor
ábyrgðarmaður